



N°7 CENA 70 gr.

KULTURA CIAŁA

J. NORBLIN

ROK IV LIPIEC 1930 r. Nr. 7

KULTURA CIAŁA

MIESIĘCZNIK ILLUSTROWANY POŚWIĘCONY SZERZENIU KULTU ZDROWIA FIZYCZNEGO i KOSMETYCE POD REDAKCJĄ Dr. JULJI ŚWITALSKIEJ

CENA NUMERU POJED. 70 GR. PRENUMERATA KWARTALNA 2 ZŁ. REDAKCJA I ADM. WARSZAWA KRAK.-PRZEDM. 99 KONTO P. K. O. TOW. WYD. „BLUSZCZ" NR. 13555

CZY ŻYLAKI NA NOGACH SĄ USUWALNE

Cienkie jedwabne pończoszki, które wiernie oddają kształty nóg, zdradzają niejednokrotnie istnienie na nich żylaków; to też każda kobieta, dbająca o wygląd estetyczny, chciałaby za wszelką cenę usterkę tę usunąć. Ponieważ większość niewiast zasięga porady u osób mniej lub więcej doświadczonych, ale niefachowych, dlatego chciałabym pokrótce przedstawić sposoby jedynie racjonalnego usuwania żylaków.

Żylaki przytrafiają się u młodszych i starszych osób obojga płci i w każdym wieku. Występują one częściej u osób, które zmuszone są, na skutek swej pracy zawodowej (kelnerki, sklepowe, praczki), przebywać w pozycji stojącej niekiedy kilkanaście godzin w ciągu dnia. Zdarza się jednak, że i osoby, żyjące w normalnych warunkach, cierpią na żylaki. Dostrzegamy pewną skłonność do powstawania żylaków już nieraz we wczesnej młodości. Doświadczenie wykazuje, że skłonność ta dziedziczy się niekiedy przez szereg pokoleń.

Zrozumiemy to zjawisko, skoro się zastanowimy, w jaki sposób powstają żylaki. Jednym z warunków do ich powstawania jest zaburzenie w odpływie krwi żylnej w kończynach dolnych, czyli zastój krwi. Masa krwi, która nagromadza się w naczyniu żylnem, uciska od wewnątrz ścianę naczyń żylnych. Wskutek tego jednostajnego ucisku ściana się rozciąga i robi się cieńsza. Naczynia o ścianach już z natury wiotkich, łatwiej ulegają rozszerzeniu i takie rozszerzone naczynia żylne, czyli żylaki, widoczne są, jako pokręcone, silnie uwypuklające się powrózki na podudziach i udach.

Co należy czynić, aby nie dopuścić do zaburzenia w krwiobiegu, czyli do zastoju żylnego? Przedewszystkiem unikać zaparcia stolca, które niejednokrotnie powoduje zastój żylny w naczyniach jamy brzusznej, a następnie żylaki na kończynach dolnych; prócz tego unikać długiego stania. Jeśli natomiast praca zawodowa nas do tego zmusza i nie pozwala na ruch (spacer, sport), to trzeba się uciec do ćwiczeń gimnastycznych i do masażu. Najodpowiedniejsza jest gimnastyka szwedzka, gdyż wtedy mięśnie kończyn dolnych są w ruchu; kurcząc i rozkurczając się naprzemian, wymasowują krew z żył, wskutek czego obieg krwi w kończynach dolnych staje się żywszy.

Zamiast tych, nieraz dość złożonych ćwiczeń, wystarcza niejednokrotnie, zwłaszcza w okresach początkowych, wznosić się na palcach i opuszczać się na stopę, powtarzając to rano i wieczór przez kilka minut. Dobrze jest i w ciągu dnia pochodzić przez parę sekund lub minut na palcach. Przy tem, napozór nic nieznaczącem ćwiczeniu, mięśnie kończyn dolnych się napinają i, uciskając od zewnątrz ścianę naczyń, wymasowują krew. Ćwiczenia gimnastyczne należy wykonywać regularnie, codzień, choćby przez 3, 5, 10 minut i przez dłuższy okres czasu. Wtedy dopiero można spodziewać się jakiegoś skutku.

Jeśli żylaki już dość znacznie występują, wtedy prócz tych ćwiczeń należy wykonywać masaż ręczny nóg. W tym celu unosimy nogę do poziomu i, poczynając od pięty, masujemy ku dołkowi podkolanowemu, to prawą, to lewą ręką naprzemian. Przytem należy stosować lekki ucisk. Aby ręka swobodnie posuwała się po skórze nogi, można ją zapudrować czystym pudrem ryżowym, lub wysmarować czystą lanoliną. Masaż taki trzeba samemu wykonać i powtarzać go rano i wieczór przez kilka minut. Doskonale wpływa masaż nóg na ogólne samopoczucie, kiedy jest wykonany rano, jeszcze w łóżku, gdy żylaki są niewidoczne po nocnym wypoczynku. Prócz masażu wzdłuż osi podudzia, wykonuje się masaż ruchem obrotowym w okolicy kostki zewnętrznej i wewnętrznej. W tym celu przykładamy palec wskazujący do kostki zewnętrznej jak i wewnętrznej i wykonujemy ruch obrotowy naokoło kostek.

Są to czynności bardzo proste, mało męczące i łatwo dające się przeprowadzić. Po pewnym czasie i przy pewnej wytrwałości skutek ich jest widoczny. Rzecz prosta, że takiego zabiegu nie można przeceniać, ani oczekiwać wyników tam, gdzie należałoby przeprowadzić leczenie już pod kierunkiem lekarza. Powyższe wskazówki służyć mają dla osób, mających

tylko zarysowane żylaki na nogach i dolegliwości na skutek ich istnienia bywają nieznaczne. Tu muszę podkreślić, że prócz gimnastyki i masażu trzeba zwrócić baczną uwagę na regularne wypróżnianie przewodu pokarmowego, gdyż, jak wiemy, zaparcie stolca może być jedną z głównych przyczyn powstawania żylaków wogóle. Prócz tego nie należy zapominać, że każda część garderoby, obciskająca nogę — jak okrągłe podwiązki gumowe, opaski i t. p. — mogą również hamować obieg krwi i przyczynić się do jej zastoju.

Skoro natomiast, wskutek długotrwałego istnienia żylaków, wytworzyły się na nogach obrzęki, lub zmiany skórne w postaci zapalenia i owrzodzenia, albo pojawiają się silne napady kurczu w łydce, wtedy bezwzględnie należy udać się po poradę do lekarza-specjalisty. Częstokroć powstrzymuje chorych od tego kroku obawa przed nożem, gdyż zakorzeniło się mniemanie, że w daleko posuniętych przypadkach żylaków trzeba uciec się o pomoc do chirurga. Tymczasem dzisiejszy stan wiedzy idzie coraz bardziej w kierunku konserwatywnym, gdyż doświadczenie długoletnie wykazało, że radykalne operacje — jak wycięcie żył, podwiązanie ich i t. p. metody — zawodzą i nie dają oczekiwanego wyniku.

Dlatego też coraz częściej udziela takim chorym pomocy nie chirurg, lecz specjalista chorób skórnych, który, posługując się igłą i strzykawką, powoli a systematycznie środkami chemicznemi doprowadza do zamknięcia rozszerzonego światła naczynia krwionośnego. Niejednokrotnie wystarczy kilka zastrzyków, nieraz nawet tylko jeden. Oczywiście metoda ta daje oczekiwany wynik tylko w rękach doświadczonego specjalisty, i jakkolwiek jest to zabieg łatwy i nieszkodliwy, jednak zastosowany w niewłaściwych przypadkach, może przynieść szkodę. Różne zaburzenia ze strony narządów wewnętrznych, jak płuc i serca, samo umiejscowienie żylaków i wiek chorego, nie zawsze pozwalają na zastosowanie tej metody leczenia żylaków.

Jednak i tacy chorzy nie potrzebują rozpaczać, gdyż odpowiednie opatrunki kleinowe mogą znacznie ulżyć ich cierpieniom. Zadziwiające jest, jak często pod kleiną goją się nawet znaczne owrzodzenia, różne zmiany skórne, powstałe na skutek wadliwego krążenia przy żylakach, i t. p. Nawet obrzęk niejednokrotnie niknie zupełnie.

Dla ścisłości wspomnę jeszcze o sposobie leczenia żylaków wyciągami gruczołów dokrewnych. Wpierw trzeba różnemi metodami stwierdzić, który z tych gruczołów niedomaga i nie pracuje sprawnie; poczem zastosować podawanie wyciągu tego gruczołu do wewnątrz, co powoduje, że stan żylaków się poprawia. Najczęściej niedomaga tylna część przysadki mózgowej.

Sądzę, że jakiekolwiek byłyby metody leczenia żylaków, nie przedstawiają się one tak groźnie i, że dla zachowania ładnej, zgrabnej nóżki można poddać się niejednemu zabiegowi, który nietylko powróci nodze pierwotne kształty, ale i usunie przeróżne dolegliwości, z tem cierpieniem związane.

Dr. med. Jaranowska-Skowrońska.

WYPOCZYNEK WAKACYJNY W ŚWIETLE KULTURY CIAŁA

Chociaż nieomal codzień bywamy zmęczeni, a jednak nie zawsze umiemy dobrze wypoczywać z tego powodu, że wypoczynek polega nie tylko na spokojnem położeniu się i śnie. Nieraz człowiek dochodzi do równowagi najlepiej, gdy dozwoli wypoczywać pewnym organom, a równocześnie zajmie pracą inne, dotąd bezczynne. Bardzo często np. upadamy, jak się codziennie mówi, ze znużenia i zdaje się nam, że, położywszy się, zaraz zaśniemy i wypoczniemy! Tymczasem ani rusz nie możemy zasnąć i dopiero czytając jakąś książkę, lub też pracując nad czemś w domu, poczynamy odczuwać senność.

To samo w całej pełni odnosi się do dłuższego wypoczynku, np. wakacyjnego. *Wypocznie dobrze po całorocznej pracy tylko ten, kto zmieni zupełnie swój tryb życia,* aby przez to rzeczywiście odpocząć mogły te organa, które cały rok pracowały; natomiast zająć musi czemkolwiek organa, w życiu codziennem przeważnie bezczynne, przez co ustrój powróci do równowagi.

Widzimy więc z tego, że racjonalny wypoczynek jest ważnym czynnikiem przy kulturze ciała. Kto np. cały rok musi dużo czytać i wysilać oczy, powinien w czasie feryj zupełnie zaniechać czytania, a korzystać z ciągłego patrzenia w dal i podziwiania natury. Cały rok chodzimy skrępowani ubraniem, to też po-



Świetnym sportem jest golf ogromnie rozpowszechniony na Zachodzie.



Bardzo zdrowa jest gimnastyka na powietrzu.

winniśmy na wakacjach korzystać z kąpieli powietrznych, słonecznych i wodnych, i chodzić o ile możności jak najwięcej boso, wykorzystując przytem powietrze zapomocą ćwiczeń oddechowych i głębokiego oddychania.

Ludzie w życiu codziennem używają tylko pewnych grup mięśni, a natomiast inne zupełnie zaniedbują; do tych ostatnich należą zwłaszcza mięśnie karku, ramion, grzbietu, miednicy i ud. Otóż na wakacjach powinno się ćwiczyć te mięśnie, do czego nadają się rozmaite czynności, których w mieście się nie wykonuje: praca w ogrodzie, wspinanie się po drzewach, fizyczna praca w gospodarstwie, jak młócenie, koszenie, dźwiganie i t. p.

Niewątpliwie doskonale organizmowi zrobi także odmiana w przemianie materji i ogólnem zachowaniu się, a więc: odżywianie się niewyszukanemi, naturalnemi pokarmami w postaci nabiału, diety jarskiej i obfitej ilości owoców; picie ziół, spanie na świeżem powietrzu, ciągłe obcowanie z naturą, obserwowanie zwierząt, rybołówstwo, a przedewszystkiem zupełny spokój ducha, więc cisza, unikanie tłumnych zabaw i lokali, wycieczki i spacery, wczesne kładzenie się spać i wczesne wstawanie; zaniechanie wszelkiej podniecającej lektury, jakoteż obcowania z ludźmi nerwowymi i pesymistycznie usposobionymi. *Jedynie tylko w ten sposób pojęty i przeprowadzony wypoczynek ciała i ducha będzie rzeczywistym wypoczynkiem;* wróci on ustrojowi równowagę i siły i dozwoli mu potem, powróciwszy do pracy, wykonywać ją z ochotą i intensywnie, jakoteż korzystać z tych czynników, które dodatkowo stosować musimy przy dbaniu o nasze ciało i jego kulturę w mieście podczas pracy.

Calamitas.



Człowiek wypoczęty bawi się z przyjemnością, jak dziecko.

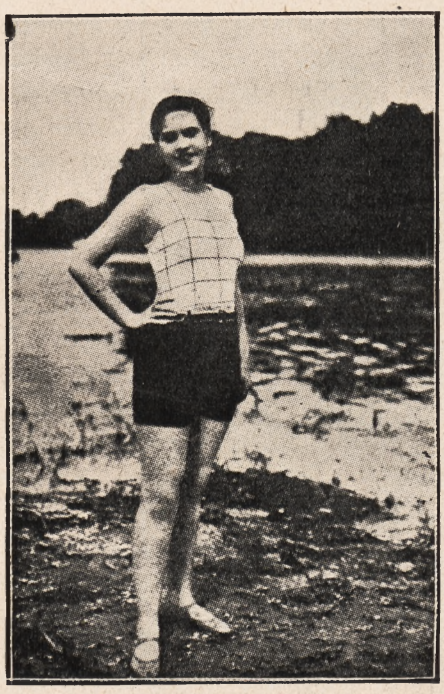
ORTOPEDJA ŻYCIA CODZIENNEGO

Przez ortopedję życia codziennego rozumiem znajomość wszelkich czynników, mogących wywołać jakieś zboczenia w budowie i kształtach ciała i zapobiegania im. Znajomość ta jest bardzo ważna, bo z jej pomocą udaje się nieraz zapobiec rozmaitym zniekształceniom ciała, albo usunąć je w początkowych okresach, podczas gdy brak tej znajomości, względnie zaniedbanie choroby, powoduje zmiany, wymagające długiej i ciężkiej kuracji, a co gorzej, nie dające się nieraz już usunąć.

Ortopedję życia codziennego zacząć należy już od niemowlęcia. Przedewszystkiem dziecko dobrze obejrzeć i przekonać się, czy nie ma jakich wad rozwojowych, przyczem najlepiej wezwać do pomocy lekarza. Często np. rodzą się dzieci z krzywemi stopkami lub szyją; cierpienia te, zawczasu rozpoznane, dają się łatwo usunąć. Skrzywienia kości u dzieci nie należą do rzadkości, a główną ich przyczyną jest rachitis, czyli krzywica. Do niedawna panowało przekonanie, że skrzywień tych nie należy leczyć, bo dzieci z nich wyrosną.

Obecnie jesteśmy innego zdania: leczymy przedewszystkiem energicznie samą krzywicę, ewentualnie skrzywienia, daleko posunięte, względnie uważamy, żeby się nie powiększały. Wprawdzie nie ulega wątpliwości, że wiele z tych skrzywień ustępuje z czasem bez leczenia, jednak nie brak przypadków, że pewne zboczenia normalnych kształtów pozostać mogą na całe życie, np. w postaci skrzywienia kręgosłupa, krzywych kolan, wygiętych podudzi i t. p. Częstem, a nieraz bardzo bolesnem i przykrem cierpieniem jest zaniedbana płaska stopa, a przecież cierpieniu temu można zawczasu zapobiec, gdyż zjawia się ono nieraz już w dzieciństwie.

Nie należy nigdy zaniedbywać i lekceważyć żadnych skręceń i zwichnięć stawów, a nawet stłuczeń, lecz zwracać się z tem do lekarza, ewentualnie



Częsta kąpiel jest nieodzownym zabiegiem zdrowotnym.



Bardzo wskazane są ćwiczenia gimnastyczne rano i wieczorem.

dla prześwietlenia, ponieważ codziennie wydarzają się wypadki, na które nie zwraca się dostatecznej uwagi w przypuszczeniu, że chodzi tu o drobnostkę; dopiero późniejszy przebieg cierpienia lub komplikacja wykazuje, że już wtedy była to rzecz bardzo poważna. Należy również skrupulatnie i sumiennie leczyć cierpienia reumatyczne, artretyczne i złą przemianę materji, gdyż cierpienia te doprowadzić mogą w późniejszym wieku do zniekształceń ciała, nie dających się już niczem usunąć.

Wreszcie ważną sprawą jest zapobieganie wytwarzania się zniekształceń; do tego celu służy w pierwszym rzędzie regularne, codzienne ćwiczenie ciała; zwłaszcza wieczorem, celem rozprostowania, jakoteż wyćwiczenia mięśni i stawów, w ciągu dnia mało pracujących. Należą tu przedewszystkiem stawy i mięśnie szyi, ramion, grzbietu i bioder. Trzeba też pilnie wykonywać codzienne ćwiczenia oddechowe przy otwartem oknie, chodzić przez pewien czas boso, celem wypoczynku skrępowanych przez dzień stóp; świetnie też robi przed spaniem kąpiel powietrzna, t. j. swobodne poruszanie się nago, naturalnie w odpowiedniej temperaturze pokoju. Znakomicie wzmacniają ciało częste kąpiele i tusze, zwłaszcza masaż całego ciała, o ile ktoś może sobie na to pozwolić, gdyż masaż ma rację bytu wtedy, gdy wykonywany jest przez fachowego masażystę, co jest rzeczą kosztowną.

Sprawdzono już nieraz doświadczeniem lekarskiem, że najmniej cztery piąte wszelkich zniekształceń ciała pochodzi tylko z zaniedbania i lekceważenia zdrowia, a wreszcie z braku znajomości wyżej wspomnianej ortopedji życia codziennego. Ludzie, widząc doskonale, że coś w budowie ich ciała się zmienia, zwlekają z poradzeniem się lekarza i dopiero wtedy szukają porady, gdy zmiana przybrała takie rozmiary, że o jej usunięciu już nie może być mowy.

Dr. Adolf Klęsk.

O UKĄSZENIACH PRZEZ ŻMIJE

Ostatnie tygodnie przyniosły nam niepokojące wiadomości o częstych u nas w Polsce wypadkach ukąszenia przez żmije. Wypadki te zdarzały się nietylko w zalesionych i niedostępnych zakątkach, lecz miały one miejsce w miastach, uczęszczanych letniskach, a nawet w stolicy. Słoneczny, pełen dziecięcego gwaru ogród Saski, ogród Łazienkowski, park Paderewskiego ba! nawet Aleje Ujazdowskie były terenem tragicznych wypadków ukąszenia przez żmije dzieci, zwierząt i ludzi dorosłych. Nic więc dziwnego, że niepokój i trwoga o życie swych pociech ogarnia matki i opiekunki.

Przyczyny rozmnożenia tych jadowitych gości dopatrywać należy w lekkiej tegorocznej zimie.

Obecnie, ze względu na lato, które przeważnie spędza się poza miastem, na wsi lub w górach, należy poznać okoliczności ukąszenia przez żmije, poznać wielkość niebezpieczeństwa, umieć w razie wypadku nie tracić głowy, a radzić sobie w nieszczęściu. Każda kobieta powinna być do pewnego stopnia lekarką domową, musi umieć radzić sobie w każdym nagłym wypadku, zanim przybędzie lekarz, zwłaszcza latem na wsi, w górach, na letniskach, gdzie nieraz o lekarza tak trudno i oczekiwać nań trzeba długie godziny. Ten artykulik da paniom możność udzielenia pierwszej pomocy wrazie takiego nieszczęśliwego wypadku.

W Europie węże jadowite są tępione i nieliczne. Inaczej jest w krajach południowych, gdzie w nieprzebytych gąszczach lasów i skalistych piaskach, na każdym kroku czyhają na nieostrożnych jadowite gady; wśród traw przewijają się ich błyszczące skręty, lśniącą łuską okryte, miga szary, wstrętny, płaski łeb, rozdwojony język, wysunięty z sykiem z pyska, i szpilkowate, ostre, opatrzone jadem, ząbki. U nas w Polsce najczęściej żmije były spotykane w Karpatach. We Francji jest ich stosunkowo najwięcej, zwłaszcza na południu; w Niemczech najwięcej ich jest w okolicach Berlina.

Żmija nieatakowana nie gryzie, nie atakuje sama, przy spotkaniu z człowiekiem szybko ucieka. Inaczej jest jednak, gdy na nią nastąpi nieostrożna stopa, lub podrażni ją ruch niebaczny. Wówczas szybko podnosi łeb do góry i dwoma ząbkami, przy których znajdują się ujścia gruczołów, wydzielających jad, wpija się mocno w ciało. W miejscu ugryzienia pozostają dwa czerwone punkciki, w parę minut miejsce to brzęknie, czerwienieje, sinieje i mocno dolega. Jad żmii z miejsca ukąszenia posuwa się szybko do góry, powodując zsinienie i gangrenę kończyny. Z prądem krwi dostaje się on do ogólnego krwiobiegu i powoduje ciężkie objawy ogólne, jak mdłości, wymioty, drgawki, duszność, utrata przytomności i śmierć wśród drgawek i krwawych wymiotów. Siła objawów po ukąszeniu niezawsze jest jednakowa. Zależy ona od pory dnia (zrana gorsze), od pory roku, od siły jadu zależnego znów od temperatury i od tego, czy żmija niedawno kogoś ukąsiła, czy nie.

U niektórych ludzi organizm jest dziwnie wytrzymały na jad żmii, zwłaszcza u tych, którzy byli przez nie kilkakrotnie ukąszeni. Do takich ludzi należą przedewszystkiem zaklinacze wężów, którzy celowo dają się pogryźć młodym żmijom, mającym jad jeszcze mało złośliwy. Kilkakrotne ugryzienie przez takie żmije działa uodporniająco, jak szczepionki przeciwwężowe. To samo zjawisko spotykamy we Francji u zawodowych „tępicieli żmij“, którzy żyją z tępienia tych wstrętnych gadów, otrzymując pieniądze, wypłacane przez merów za każdą sztukę. Mają oni ramiona i nogi, pokryte licznemi bliznami po ukąszeniach, są jednak na jad ten niewrażliwi. Każde ugryzienie bowiem działa u nich, jak mała dawka surowicy uodporniającej: dawki te kumulowały się i dały odporność zupełną.

Na polowanie na żmije wyruszają oni, zaopatrzeni w widełki, floretу i druciane klatki. Spotkane żmije przygniatają widełkami do ziemi, przygważdżają floretami i obcinają łeb, który, jako cenne i popłatne trofeum, skrzętnie przechowują.

Pomoc. W wypadku ugryzienia przez żmiję, należy przedewszystkiem przewiązać ugryzioną kończynę ręcznikiem, gumą lub bandażem. Po zaciśnięciu kończyny należy rankę wyssać, o ile ma się zdrowe zęby i wargi nieskaleczone, następnie wypalić ją gorącem żelazem, lub kwasem azotowym. Po tych zabiegach trzeba ukąszonemu dać bardzo wielką ilość alkoholu do picia. Alkohol ma tu znaczenie bardzo doniosłe, działa specyficznie na jad żmii. Zaznaczam, że kończyna nie może być przewiązana dłużej, jak godzinę. Jeśli wypadek zdarzył się w mieście, posyłamy natychmiast po lekarza i po specjalną surowicę, wyrabianą w państwowym zakładzie higjeny w Warszawie. Tymczasem zaś owija się ukąszonego w ciepły koc i daje dużo mocnej czarnej kawy. Przybyły lekarz zastosuje injekcje surowicy.

Szczepionka przeciwwężowa została wynaleziona i zastosowana od niedawna. Zastrzyk ten, dodać muszę, nie jest dla organizmu obojętny. Jest środkiem silnie działającym i może wywołać doniosłe objawy poboczne, do porażeń przemijających włącznie. Lecz trudno, dla ocalenia życia trzeba się z tem pogodzić.

Jadąc na wakacje, należy mieć ze sobą niewielki zapas środków przeciw ukąszeniu jadowitej żmii; może się nie przydać, lecz lepiej mieć wszystko pod ręką i nie tracić głowy w nieszczęściu. Butelka rumu, guma-opaska, kwas azotowy i szczepionka, nabyta w Warszawie, dadzą każdej z pań możność niesienia doraźnej pomocy ukąszonemu przez żmiję.

Dr. J. Mozołowska.



Zdrowe, wesołe panie z rozkoszą wygrzewają się na słońcu.

W SŁOŃCU

Gorąco. Na rozgrzanych deskach solarjum rozrzucone ciała. Ciężkie, znużone oddechy; zrzadka łagodny wiaterek od wody wywołuje ogólne rozkoszne westchnienie ulgi.

— Ooo... jak przyjemnie!

Konwersacja niedbała, jakby od niechcenia, a przecież nieustanna.

— Ale upał! — powiada otyła jejmość, prezentująca w słońcu szereg potężnie zaokrąglonych i niepokojąco purpurowych bastjonów. — Zato przynajmniej człowiek schudnie.

— Niech pani temu nie wierzy — odzywa się zgryźliwie chuda osobistość o kaczym nosie. — Zanim pani schudnie, wypadnie pani zacząć kurację na serce. Widziane to rzeczy... przy takiej tuszy i na taki upał!... — Kaczy nos kiwa się na wszystkie boki w złośliwem zgorszeniu.

— Na schudnięcie jedna tylko rada: chodzić i głodzić się. Głodzić się i dużo chodzić, — opinjuje kategorycznie, energicznie, wysportowana brunetka.

— Kiedy głodzić się, to tak nieprzyjemnie!... — żali się opasła dama.

— A ja słyszałam, że od chodzenia nogi robią się krzywe — oznajmia z kąta młodziutka blondyneczka o okrągłych, jakby wiecznie zdziwionych, bladoniebieskich oczach.

— Nogi krzywe od chodzenia?... Kto to pani powiedział?! — protestuje zgodny chór.

— Jedna... taka... nauczycielka tańca. Mówiła, że naprawdę schudnąć można tylko od tańczenia, a od chodzenia, to nogi robią się krzywe.



Zgrabna parasolka chroni od zbyt palących promieni południowego słońca.

— Ha, ha, ha, ha, ha!... — Raca śmiechu długo nie chce się uciszyć. Blondyneczka, trochę urażona, trochę zawstydzona, chowa główkę w cień pstrej, kretonowej parasolki. Po chwili znów zgryźliwy falcet:

— A z tem opalaniem, to bardzo łatwo przeholować. Narazie, niby lepiej, a potem się człowiek starzeje. W oczach się starzeje. Zagranicą jest taki doktór-profesor, który powiada, że każdy człowiek, jak ta roślina: najpierw rozkwita w słońcu, a potem więdnie. Ot, choćby włoszki.

— Zagranicą podczas słonecznych kąpieli zaleca się kompletne milczenie — wtrąca z widocznem zniecierpliwieniem energiczna brunetka.

— Także coś! Miałabym milczeć za swoje własne pieniądze! A od słońca robią się zmarszczki i skóra złazi i pęka. I liszai i pryszczów dostać też można.

— Ale przemiana materji lepsza i to coś znaczy, od tego się chudnie — broni się purpurowa obfita jejmość.

— Niechże się pani przewróci na drugą stronę. Przecież plecy pani ma już czerwone, jak rak. Będą panią boleć. Wogóle niech już pani zejdzie w cień, bo febra słoneczna gotowa.

Czerwona dama chce usłuchać dobrej rady, siada i wnet syka boleśnie.

Opalenizna gotowa; rozlega się znów chór zgodnych ubolewań.

— A co? Oparzyła się pani? Ach jej, jej! Ale to też, jakże tak można? Bez żadnego tłuszczu, bez olejku. Od pierwszego razu całą godzinę w takiem słońcu!...

— Ja już po raz trzeci — protestuje jękliwie oparzona. — A z olejkiem chciałam, to powiedzieli, że się skóra na twarzy pomarszczy.

— Ale przecież oparzona jest pani nie na twarzy. Wprost przeciwnie.

— I co za głupstwo! właśnie bez olejku najpewniej się marszczy.

— Olejku dziś już się nie używa. Jest specjalny krem — poucza ślicznie opalona brunetka. Wszystkie



Chwila namysłu przed skoczeniem do wody.



Dobry krem zapobiega marszczeniu i łuszczeniu się skóry.

ociekające potem głowy zwracają się pożądliwie w kierunku demonstrowanego, szafirowego słoiczka.

— Krem ten rozszczepia promienie słoneczne. Nie należy go wcierać w skórę, lecz nakładać dość grubą warstwę. Nietylko chroni przed oparzeniem i przesuszeniem skóry, ale i daje prześliczny ton bronzowy.

Energiczna brunetka jest rzeczywiście, jak wykuta z bronzu.

— Trzeba będzie sobie kupić — postanawia oparzona delikwentka, unosząc zbolałą część ciała..

— A ja nie wierzę — skrzypi zgryźliwa osobistość. — Pani ładnie, bo pani brunetka i młoda. A taki słońce postarza i szkodzi. I mnie to tam już nic nie pomoże.

— Pani pomógłby zastrzyk pogody i radości życia — oznajmia poważnie opalona brunetka.

— Widzicie ją! A gdzie to takie zastrzyki robią?

— Zagranicą. Tam, gdzie mieszka pani „profesor-doktór". Tam, gdzie wszelkie zabiegi stosuje się pod kierunkiem lekarzy-specjalistów; gdzie się rozumie, że najcenniejsze lekarstwa mogą w pewnych poszczególnych wypadkach zaszkodzić i że każda kuracja musi być stosowana indywidualnie. A pesymizm i zły humor uważane są za chorobę, którą należy leczyć.

— Okrutnie pani mądra! — mruczy zgryźliwa osoba, cokolwiek zdezorjentowana. Ma wrażenie że z niej kpią, ale nie jest zupełnie pewna.

Energiczna brunetka przewraca się plecami do góry, chowa głowę między dłonie i usiłuje pogrążyć się w skupienie błogie, niczem nie przerwane milczenie i odnaleźć ów zbawienny stan absolutnej duchowej i fizycznej prostracji, bez której kąpiel słoneczna nie jest w stanie wykazać całej pełni swego zbawiennego wpływu.

Gorąco. *Well.*

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Czytelniczce stałej ze Lwowa. — Gorąco polecam książkę p. Dr. Śmiarowskiej pod tytułem „Higjena kobiety we wszystkich okresach jej życia“ — znajdzie tam Pani odpowiedź na wszystkie kwestje, zawarte w Jej liście.

Pani ze Stanisławowa. — Dokąd jechać na lato, rozstrzygnąć może jedynie lekarz, który stale ma pod opieką zdrowie córeczki Sz. Pani. Przypominam jednocześnie, że w miejscowości kuracyjnej należy zwrócić się do lekarza miejscowego i tylko pod jego kontrolą prowadzić leczenie.

Każdy organizm indywidualnie reaguje na leczenie; co jednemu pomoże, drugiemu może zaszkodzić.

Marji z Torunia. — Choroba Bazedowa jest cierpieniem uleczalnem. Nie należy rozpaczać, lecz poddać się leczeniu. Wszelkie objawy nerwowe ustąpią po wyleczeniu.

Pani Anastazji z Krośna. — Przy wszelkich podrażnieniach skóry na twarzy, gdy występuje swędzenie i zaczerwienienie, należy przerwać stosowanie wody, zmywać twarz oliwą parę razy dziennie i przypudrować pudrem higjenicznym. Jeśli po paru dniach podrażnienie nie ustąpi, należy koniecznie zasięgnąć porady lekarza. W takich wypadkach trzeba unikać słońca, dopóki podrażnienie nie ustąpi. Wszelkie zmiany na skórze mogą być powodowane chorobami wewnętrznemi, należy więc leczyć podstawowe cierpienia.

Krakowiance. — Obstrukcja może wywoływać zmiany na skórze, konieczne jest zatem leczenie radykalne i systematyczne. W lżejszych stopniach obstrukcję usuwa się zapomocą odpowiedniego odżywiania: dużo jarzyn, owoców, mleko zsiadłe oraz odpowiednie zioła, sól karlsbadzka; przy zadawnionych sprawach konieczna jest porada lekarza.

Troskliwej mateczce z Borysławia. — Woda twarda powinna być zmiękczana zapomocą odpowiednich środków, jak boraks, soda oczyszczona, perełki.

Woda deszczowa nie wymaga zmiękczenia. Zmiękczać należy wodę nietylko do mycia twarzy ale i włosów.

Anielce z Poznania. — Skrzywienie kręgosłupa wyprostować można zapomocą gimnastyki, zwłaszcza w wieku młodym wskazana jest porada ortopedysty.

Czytelniczce z Pińska. — Przy upałach, gdy skóra na twarzy się poci, w celu ochronienia przed krostami i opierzchnięciem, należy przetrzeć twarz Magnolją rozcieńczoną — łyżeczka na szklankę wody o temp. pokojowej. Następnie dokładnie twarz osuszyć.

Czytelniczce z Gdyni. — Podczas lata i dużych upałów należy zmywać twarz jedynie wodą o *temperaturze pokojowej* z delikatnem mydłem jajecznem; na 10 minut przed umyciem rano i wieczór wcierać krem różany, który zapobiega zbytniemu wysuszaniu i odtłuszczaniu skóry. W ciągu dnia należy przetrzeć twarz wodą z Magnolją (łyżka na szklankę wody), delikatnie osuszyć twarz i lekko zapudrować; nadaje się to zwłaszcza dla skór bardzo się pocących.

Ewelinie z Bydgoszczy i Gdyni. — Przy działaniu promieni słonecznych najbardziej rzucają się w oczy zmiany w kolorze skóry, czyli „opalenie się“.

Pod wpływem słońca w warstwie podstawowej skóry występują punkciki bronzowe, są to ziarnka pigmentu, który stanowi ochronę skóry przy dalszem działaniu promieni słonecznych, szkodliwem dla organizmu. Opalanie się jest bardzo pożądane, nietylko z punktu widzenia kosmetycznego, ale i zdrowotnego.

Przy opalaniu się konieczne jest używanie kremów, gdyż skóra zbytnio się odtłuszcza; powstają spierzchnięcia i nierównomierne plamy na twarzy i opalonych miejscach.

„Kamelja“ — krem na opalanie się. Delikatny krem przeciwdziała zbytniemu odtłuszczaniu, wygładza opierzchnięcia i chroni skórę przed zmarszczkami. Poza tem tłuszcz rozszczepia promienie słoneczne, wskutek czego skóra jednolicie i ładnie się opala.

Sposób użycia: należy wetrzeć krem „Kamelja“ przed i po kąpieli powietrzno-słonecznej. Po kąpieli lekko przypudrować dobrym pudrem higjenicznym.

Sprostowanie: W poprzednim numerze krem „Kamelja“, mylnie został podany, jako „Kalina“ (pomyłka drukarska).

C. D. — Toruń. — Krem cytrynowy stosuje się dla usunięcia plam, zarazem jest to doskonały środek dla wybielenia skóry po opaleniu się. Usuwa nieestetyczne plamy czerwone i zgrubienie skóry.

Sposób użycia: po umyciu twarzy wodą i mydłem wcierać na noc w skórę, w ten sposób, jak „Mój krem“. Niezależnie od tego, rano należy stosować „Mój krem“.

Warszawiance. — Płyn odświeżający twarz. Płyn ten odświeża, dezynfekuje i ożywia skórę twarzy, przeciwdziała tworzeniu się krost i wągrów, pryszczy na ustach. Nadaje się do zastosowania przy łojotoku słabszego stopnia oraz przy poceniu się twarzy podczas upałów. Stosuje się również, jako środek oczyszczający.

Sposób użycia: lekko zmywać twarz na noc, w razie potrzeby także w ciągu dnia (łyżeczka na pół szkl. wody).

Lwowiance. — Jajeczka do mycia włosów oczyszczają włosy z tłuszczu, nadają im naturalny jedwabisty połysk i miękkość, nie drażnią przytem skóry, usuwają z niej tłuszcz i łupież.

Sposób użycia: rozciąć skorupkę jajeczka i połowę zawartości wsypać do gorącej wody (3 łyżki stołowe), którą następnie wylać na zmoczoną uprzednio głowę i spienić. Następnie wycierać dokładnie skórę na głowie, rozgarniając włosy pasmami. Po paru minutach spłókać. Dobrze jest dodać do płókania łyżkę „Berberysu“ na 4 litry wody. Dostać można w aptece Stenzla (plac Marjacki).

Pani Marji H. — Obrzęk nóg może mieć bardzo różne przyczyny. Określić bez zobaczenia i podać jakieś ogólne wskazówki jest niemożliwe. Przyczyna może być ogólnej natury: choroby serca, nerek, jak również artretyzm, żylaki i t. d. Jaknajszybciej należy udać się do lekarza chorób wewnętrznych i cierpienia nie zaniedbać.

Czytelniczce ze Lwowa. Najbardziej rozpowszechnione ze wszystkich środków kosmetycznych są kremy higjeniczne, które rozróżniamy, jako tłuste i suche.

Kremy tłuste są łagodne, delikatne, wyrabiane z roślin. Działanie ich na zewnątrz polega na wygładzeniu skóry. Ochraniają, udelikatniają, jednocześnie działają przeciw zmarszczkowo.

Kremy roślinne ożywcze: krem liljowy, poziomkowy, jajeczny, hormonowy — stosować należy: 1) dla ochrony twarzy przed wpływami zzewnątrz; 2) dla wygładzenia skóry przy masażu; 3) na opierzchnięcie i dla nadania żywszego zabarwienia. Radjoaktywny dla cery bardzo wrażliwej, nieznoszącej żadnego kremu.

Do wszystkich Czytelniczek „Kultury Ciała“, „Kobiety w świecie i w domu“ i „Bluszczu“. Dla uniknięcia monotonności i kilkakrotnego odpowiadania na te same pytania, prosimy czytać wszystkie odpowiedzi z dziedziny kosmetyki, zawarte w każdym numerze „Kultury Ciała“.

Wszystkim Czytelniczkom wyżej wymienionych pism wysyła się katalog wyrobów kosmetycznych Dr. J. Świtalskiej gratis, po otrzymaniu znaczka pocztowego. Adres: Warszawa — ul. Krucza 31 m. 3. — Laboratorjum Kosmetyków Higjenicznych.

Wydawca: TOW. WYD. „BLUSZCZ“. Redaktorka DR. JULJA ŚWITALSKA

Druk. Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz“, Sp. z ogr. odp., Warszawa. Rymarska 8. tel. 244-18.

Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem.